

# 元気のたね

高森中央小学校 保健室  
令和5年4月25日 No. 3  
文責：内野



先週の歓迎会は企画委員さんの進行でとても楽しい時間をすごすことができましたね。風が強く吹いていた中での遠足でしたが、天気もよく楽しそうな皆さんの姿に嬉しくなりました。新型コロナウイルス感染症対策で3年間できていなかった行事ができ、やっと「普通」の生活に戻ってきた感じがしました。そして一人一人がお友達を大切にしている様子を見ることができ、とても素敵だなと思いました。今回は体調がすぐれず参加できなかったお友達もいましたので、これからいろいろな機会にお互いの素敵な所を見つけていきましょう。

## 先取り ☺ 熱中症予防

<p>時代先取り？！</p>	<p>先週の熊本地方は全国でも一番気温が高くなりました。</p>	<p>今日は寒いけどそろそろ熱中症予防をしていかないといけないね</p>	<p>確かに夏も多くなるんだけど、実は暑さに体がまだ慣れていない5月から熱中症が増え始めるんだよ</p>
<p>このQRコードを読み取って...</p>	<p>九州では4月下旬から暑さに体を慣らしていくと良いと書いてあるよ</p>	<p>なにに？</p>	<p>そういえば去年、運動会の練習中に頭が痛くなりやすかったんだ冷やしたり、水分とったらよくなったからすっかり忘れてた...</p>
<p>こんなことに気をつけるといいね</p>	<p>寝9時には寝る</p>	<p>朝ごはんはスープやみそ汁も食べてくる</p>	<p>あれ？ 意外と当たり前のこと...?</p>
<p>確かにそうだよ</p> <p>「痛い」とか「きつい」とかって自分で防ぐことができるんだね</p> <p>時代を先取りして、元気に過ごそう！</p>			

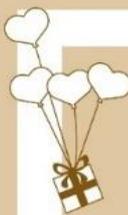
### ～おうちの方へ～

遠足時の虫刺されでかゆみ強い場合は受診をお願いいたします。スポーツ振興センターの書類をお渡ししますのでお知らせください。また、咳やのどの痛みの人が増えてきています。5月の大型連休もどうぞ元気にお過ごしください。

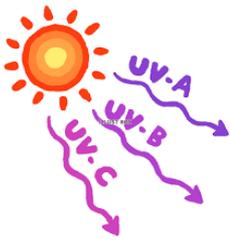
### ♥元気になる言葉♥

傷つくことから逃げられない工夫して楽しく生きていく  
Shuta Sueyoshi

うまくいかず傷ついてしまう時もありますよね。そんな時は【それも良い経験だった】とポジティブに考えて、自分なりの「楽しい」を見つける工夫ができる人になりたいですね。  
高森中央小の大切にしたい三つの心「命・人・もの」自分も大切。周りの人も大切に。



しがいせんたいさく ところ  
**紫外線対策も心がけましょう**



紫外線は、ビタミンDを作ったり殺菌効果等の太陽からの大切な贈り物ですが、一方で過剰に浴びることで皮膚を傷つけてしまう等の悪い影響があります。紫外線の影響は生活スタイルや皮膚の様子など個人差が大きいので個別での対応が必要になります。



日焼け止めは各自保管で使用します。日焼け止めには学年組氏名を大きく記名され、自宅で塗り方を練習させてから持たせてください。確認のため使用時はフォームへの入力をお願いします。



「イライラ」  
**睡眠**  
 た足りていますか？

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

**睡眠不足だと…**

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。

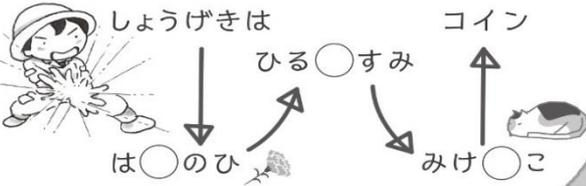


チャレンジ!

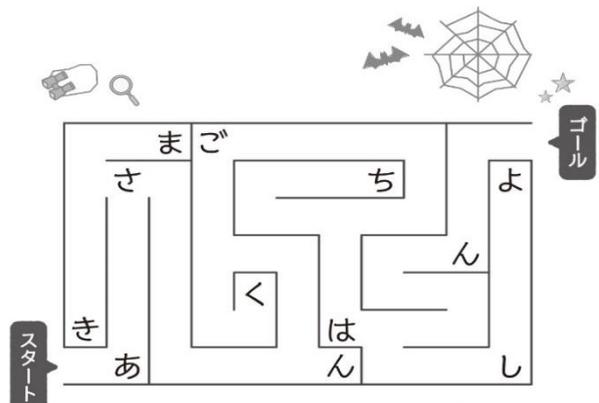
たから **宝** さがし

3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

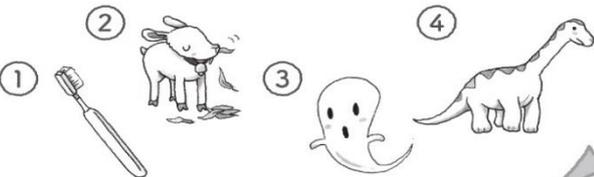
クイズ01 ○に入る言葉は?



クイズ03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!



クイズ02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?



クイズ01 \_\_\_\_\_  
 クイズ02 \_\_\_\_\_  
 クイズ03 \_\_\_\_\_

たから宝箱の中から出てきたのは…

げんき **元気なからだ!**



答えは  
 はやね・はやおき・あさごはん。  
 いい生活リズムを作って、  
 元気に過ごしましょう!